

7月 給食だより

H24・7 深谷市立 南中学校

暑さに負けるな!!



はじめと暑い日が続いていますね。体がだるい、食欲がないなど夏バテの症状が出ている方もいるのではないのでしょうか？暑いということは、体にとってストレスになります。しかし、冷房のかかった部屋に長時間いると、体が汗をかいて体温調節をすることができなくなってしまいます。よって、適度な運動をして汗をかく習慣を身につけることで夏バテを防ぎましょう。

夏バテの正体は？ どうすればいいの？

① 夏の暑さによって、体の中の食べ物を消化する能力が低くなってしまうため、ごはんを食べたときの栄養の吸収が悪くなってしまい『ごはんを食べたくない』などと感じる状態

② また、汗をかくことによって、体の水分が失われてしまうので冷たい飲み物を多くとってしまい胃腸が冷えている状態

①②を原因として栄養不足になり「体がだるい、食欲がない」などと感じる状態が「夏バテ」です。

夏バテをしないで元気に夏を乗りきるためにはビタミンB1、C、たんぱく質の3つの栄養素と香辛料や酢、それと水分補給が大切です。

たんぱく質

発汗により失われるので気をつけて！
豚肉、豆類、牛乳、緑黄色野菜に多くふくまれています。

ビタミンB1

魚や肉など体を作る材料になります！
肉・魚・乳製品・大豆や大豆製品などを毎日一定量取ることが大切です。

ビタミンC

抗酸化作用があります！
果物・緑黄色野菜に多く含まれていて、細胞を傷つけ、悪いことをする活性酸素を取り除きます。細胞が丈夫ならカゼのウイルスも侵入することができません。

朝食をしっかりと食べよう

まもなく1学期も終わり、これから夏休みに入ります。夏休み中は夜更かしなどが多くなり生活のリズムが崩れてしまう人も多いのではないのでしょうか？夏休みを元気に過ごすためには規則正しい食生活が必要です。暑さで食欲がない時もありますが、3食しっかりと食べることが夏バテ予防につながります。まずは「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけましょう。

★朝食の効果★

体温が上がり、集中力が上がるため勉強を効果的に行うことができます。



ペーパーテストの平均点が朝食欠食の生徒よりも高くなる傾向にあります。

参考：国立教育政策研究所

夏の食事に気をつけよう

な んでも食べて夏バテしらず... 1日30品目の食品を目標に6つの食品の仲間から取り合わせて食べましょう。

つ めたい物はほどほどに... 冷たい物を摂りすぎると腹痛や、消化不良の原因になります。清涼飲料水には糖分の多い物がほとんどなので水分をとるには麦茶か牛乳がよいでしょう。また、スポーツドリンクも汗で失われたミネラルを補給できます。

の むなら麦茶か牛乳を... 動物性脂肪・塩分のとりすぎは高血圧や動脈硬化など生活習慣病の原因にもなります。

し ほう・塩分とりすぎ注意... よくかんで食べると胃に良いだけでなく、食べ過ぎが防げます。歯や歯ぐきも丈夫になります。

よ くかんで食べましょう... サプリメントなどに頼るよりも、食品から栄養をとるように心がけましょう。

く すりを飲むより食べ物を... 朝・昼・夕の3食はきちんと食べましょう。間食は時間と量を考えて食べましょう。

じ かんを決めて1日3食... 朝・昼・夕の3食はきちんと食べましょう。間食は時間と量を考えて食べましょう。

夏バテ予防レシピ あじの南蛮漬け

材料	4人分
あじ(白身魚でも可)	60g 4枚
(あじ開き又は三枚おろし)	
片栗粉	20g
揚げ油	適量
しょうが(みじん切り)	3g
ねぎ(みじん切り)	40g
にんにく(みじん切り)	3g
七味唐辛子	少々
三温糖	大さじ1と1/2
こいくちしょうゆ	小さじ4
米酢	小さじ4
すりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
水	小さじ2

作り方 7月12日に給食で出ます!

- あじは片栗粉をつけて揚げる。180℃
- 三温糖、しょうゆ、酢、水を煮立てた中に、しょうが、ねぎ、にんにくをみじん切りにし、入れる。すりごま、ごま油を入れて味を調える。
- ①のあじの上に②をかける。

